

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Essig-Rezepte:

Für alle Rezepte:

0,7 l Balsamico-Essig
oder Weißweinessig
oder Apfelessig, den man

über d. Kräuter gießt, so daß sie ca. 1–2 cm hoch bedeckt sind. Die verschl. Gefäße 14 Tage – 3 Wochen warm stellen, damit alles gut durchziehen kann. Dann d. Zweige aus d. Flasche nehmen, d. Essig durch ein Sieb gießen, in neue gut gereinigte Flaschen. Gut verschlossen an einem kühlen Ort nicht länger als 1 Jahr aufbewahren.

Basilikumessig:

- 2–3 Zweige Basilikum
 - ½ Chilischote
 - 15–20 schwarze Pfefferk.
- Für: Bohnen- u. Tomatensalat

Dillessig:

- 4–5 Dillfruchtdolden
 - 4 Wacholderbeeren
 - 20 Senfkörner
- Für: Tomaten- u.
Gurkensalat

Petersilienessig:

- 7 Zweige Petersilie
 - 1 Zweig Liebstöckel
 - 2 Zweige Zitronenmelisse
 - je 15–20 schwarze u.
weiße Pfefferkörner
 - 1 zerkleinerte Zwiebel
- Für: alle Salate

Kräuteressig:

- je 1 Zweig Dill, Minze, Thymian
 - 2 Zweige Salbeiblätter
 - 5 Zweige Estragon sowie etwas
Liebstöckel und Bohnenkraut
od. Estragon, Majoran je 1 Zweig
 - Thymian, Zitronenmelisse je 2 Zweige
 - 2 Lorbeerblätter
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Zwiebel, 15–20 Pfefferkörner
- Für: alle Salate